

# Work-Life Balance e Mindfulness

## OBJETIVOS

- Reconhecer a importância do *mindfulness* para o *work-life balance*
- Aplicar técnicas chave de *mindfulness* para desenvolver o foco, a atenção, a escuta ativa e a autoconsciência, aumentando a eficácia pessoal profissional

## PROGRAMA / CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- **IMPORTÂNCIA DO MINDFULNESS PARA O WORK-LIFE BALANCE**
- Promover o equilíbrio vida profissional – vida pessoal
- **TÉCNICAS DE MINDFULNESS PARA OTIMIZAR A EFICÁCIA PESSOAL E PROFISSIONAL**
- Piloto automático versus escolha consciente
- Rastrear o corpo – ficar atento ao que se passa no corpo
- O papel chave da respiração
- Foco no presente e no que está a fazer / Treinar a atenção plena ao momento presente
- Redescobrir os cinco sentidos: potenciar todos os sentidos para otimizar a concentração
- Práticas para desenvolver a consciência das potencialidades de cada sentido no foco
- Cultivar a amabilidade em relação a si próprio
- Descobrir os recursos interiores
- Práticas inspiradas na terapia cognitiva MBCT-Mindfulness- based cognitive therapy e MBSR- Mindfulness-based stress reduction.

## PRÉ-REQUISITOS / OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

- Preço por participante: 90€. O valor será pago na totalidade na inscrição.
- Empresas com inscrições de 3 ou mais participantes beneficiam de um desconto de 5%.
- Isento de IVA ao abrigo do artigo 9º alínea 10 do CIVA

## DURAÇÃO

**4 horas**

## AUDIÊNCIA

Profissionais de áreas exigentes, Gestores, Estudantes

## Nº PARTICIPANTES

**Máx. 12**

## NÍVEL

**Formação Básica**

## METODOLOGIA

Exposição teórica – presencial ou online; Apresentação de casos práticos

## MATERIAIS DIDÁCTICOS

Manual do participante e Formulários de suporte em formato digital